

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN PRESTASI
KIDS ATHLETICS SISWA KELAS V DAN VI
SD NEGERI BANGUNTAPAN**

JURNAL

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Beni Prastowo
NIM. 08602241057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MARET 2013**

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN PRESTASI *KIDS ATHLETICS* SISWA KELAS V DAN VI SD NEGERI BANGUNTAPAN

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND ACHIEVEMENT *KIDS ATHLETICS* STUDENT CLASS V AND VI

Oleh: *prast_fn@yahoo.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan prestasi *kids athletics* pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Banguntapan Yogyakarta.

Metode penelitian ini adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dan kriteria; (1) siswa kelas V dan VI SD Negeri Banguntapan, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) berusia 10-12 tahun, dan yang memenuhi jumlah 23 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak laki-laki usia 10-12 tahun dan prestasi *kids athletics*, yang terdiri atas; *Kanga's Escape* (*Sprint* dan *Gawang*), *Frog Jump* (*Loncat Katak*), *Turbo Throwing* (*Lempar Turbo*) dan *Formula 1* (*Lari*, *Rintangan*, *Slalom*). Analisis data menggunakan uji korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kebugaran jasmani dan prestasi *kids athletics* pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Banguntapan Yogyakarta, dan r hitung (0.714) > (0.337) r tabel.

Kata kunci: kesegaran jasmani, prestasi kids athletics

PENDAHULUAN

Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi kurikulum 2004 standar kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. *Kids athletics* adalah seperangkat alat yang ditujukan untuk aktivitas olahraga anak-anak. Sebagaimana orang dewasa yang memerlukan fasilitas atau alat olahraga standar, anak-anak pun memerlukan peralatan olahraga yang sama, namun yang sesuai dengan kebutuhan mereka, atau disesuaikan dengan sifat dan kemampuan anak-anak. Tujuannya tentu untuk keperluan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

Karena ditujukan untuk anak-anak, maka peralatan olahraga yang digunakan dalam *kids athletics* bukan barbel berat atau tongkat lembing dan butiran-butiran besi untuk aktivitas tolak peluru, melainkan alat-alat yang sifatnya lebih ringan, yang ditujukan untuk aktivitas gerak semisal lari, lompat, lempar, dan lain-lain. Nomor-nomor perlombaannya adalah *Kanga's Escape* (*Sprint* dan *Gawang*), *Frog Jump* (*Loncat Katak*), *Turbo Throwing* (*Lempar Turbo*) dan *Formula 1* (*Lari*, *Rintangan*, *Slalom*). Dalam *kids athletics*, olahraga atletik dibuat lebih mudah dilakukan karena banyak mengandung permainan dan dipertandingkan dalam nomor beregu sehingga tidak menimbulkan rasa bosan. Selain juga tidak dibedakan kategori putra dan putri. Akan tetapi *kids athletics* dalam penelitian ini dilakukan secara individu bukan beregu, hal ini karena untuk mengetahui kemampuan *kids athletics* siswa.

Kids athletics dibuat dengan tujuan untuk memenuhi minat anak-anak dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta memelihara kesehatan, menghindari rasa bosan pada anak-anak, dan memberikan solusi bagi anak-anak pecinta olahraga dalam mendapatkan peralatan yang tepat.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani prestasi *kids athletics* pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Banguntapan Yogyakarta?

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian korelasional.

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini populasinya adalah siswa SD Negeri Banguntapan Yogyakarta. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu: (1) siswa kelas V dan VI SD Negeri Banguntapan, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) berusia 10-12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 23 siswa, dengan rincian siswa kelas V berjumlah 14 dan siswa kelas VI berjumlah 9 siswa.

Instrumen Penelitian

1. TKJI

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif
- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun.

2. Kids Athletics

Dalam penelitian ini, *kids athletics* ada beberapa nomor yaitu;

- a. *Kanga's Escape* (*Sprint* dan *Gawang*) yang mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. *Frog Jump* (Loncat Katak) yang mempergunakan satuan ukuran panjang (centimeter)
- c. *Turbo Throwing* (Lempar Turbo) yang mempergunakan satuan ukuran jarak atau panjang (centimeter).
- d. Formula 1 (Lari, Rintangan, *Slalom*) yang mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu analisis korelasi sederhana. Uji hipotesis adalah “ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan prestasi *kids athletics* pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Banguntapan Yogyakarta”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 68.

Tabel. Koefisien Korelasi antara TKJI dengan Prestasi *Kids Athletics*

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X.Y	0.714	0.337	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara kebugaran jasmani dan prestasi *kids athletics* sebesar 0.714 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya.

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonversikan harga r hitung dengan r tabel, pada $\alpha = 5\%$ dengan $n = 23$ diperoleh r tabel sebesar 0.337. Karena koefisien korelasi antara r hitung ($0.714 > 0.337$) r tabel, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi

“ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan prestasi *kids athletics* pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Banguntapan Yogyakarta”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan prestasi *kids athletics* pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Banguntapan Yogyakarta.

Tes kesegaran jasmani seperti lari 40 meter dan 600 meter bentuk gerakannya sesuai dengan *Kanga's Escape* (*Sprint* dan *Gawang*) merupakan lari estafet bolak-balik dengan kombinasi *sprint* dan *gawang* begitu juga *Formula 1* (*Lari*, *Rintangan*, *Slalom*), yaitu lari estafet dengan kombinasi *sprint*, *gawang* dan *slalom*. Tes kesegaran jasmani loncat tegak menggunakan power tungkai sesuai dengan *Frog Jump* (*Loncat Katak*) yang merupakan lompat dengan dua kaki ke depan dari posisi *squat*. Tes gantung siku tekuk yang menggunakan kekuatan otot lengan sesuai dengan *Turbo Throwing* (*Lempar Turbo*), yaitu lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Banguntapan Yogyakarta.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Guru, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi *kids athletics*.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.